

# ワークシート1 楽しかったこと、うれしかったこと、がんばったこと！

①以下に、これまでに気持ちが+（プラス）だった瞬間を、たくさん書き出してみましょう！

【例】中学1年のときテニス部に入部し、初めてボールを打たせてもらったとき。

・

・

・

・

・

② ①に書き出したことが、楽しかったり嬉しかったり、がんばれたりしたのは、なぜでしたか？

新しいことを始められたので、ワクワクした。強くなりたいと思った。

### ワークシート3 振り返りシート

---

ワークシート1 ワークシート2 などを振り返ってみて、気づいたことをまとめてみましょう。

気づいたこと、わかったことのメモ

●何かを行うときに、自分が大切にしてきたこと、大事なことは

\_\_\_\_\_ です。

●将来、社会人になったり、新しい進路に進んだとしても  
大事にしていきたいことは、

\_\_\_\_\_ です。